YAB209U - YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ I
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) I. Erkekler yaşlılıkta, kadınlara göre daha fazla hastalık yaşarlar.

II. Kadınlar ileri yaş yaşlılık deneyimlerini erkeklere göre daha erken yaşamaya başlarlar.

III. Erkeklerin aldıkları sorumlulukların farklılığından dolayı yaşa bağlı sorunlarla karşılaşması daha yavaş yaşanır.

IV. Erkekler emekliliğin ortaya çıkardığı travma nedeniyle yaşlılık dönemine daha hızlı girerler.

Yukarıdaki seçeneklerden hangilerinde cinsiyete göre yaşlılık deneyimlerinde oluşan farklılıklarla ilgili doğru bilgiler yer almaktadır?

A) I ve II
B) I ve III
C) II ve III
D) II ve IV
E) III ve IV

Çözüm :

Orta yaş düzeyinde olan kadınların yaşlı bakımı, ev işlerinin planlanması ve çalışmaya devam etmek gibi sorumluluklarından dolayı sosyal çevre ile iletişimleri kısalabilir. Bir başka deyişle kadınlar ileri yaş yaşlılık deneyimlerini erkeklere göre daha erken yaşamaya başlarlar. Orta yaş dönemindeki erkekler ise evin geçimini sağlamaya devam edip ev içi düzenlemeleri eşlerine bıraktıklarından yaşa bağlı değişimleri daha az yaşarlar. Erkeklerin aldıkları sorumlulukların farklılığından dolayı yaşa bağlı sorunlarla karşılaşması daha yavaş yaşanır. Buna göre yaşlanma sürecinde cinsiyete bağlı farklılıklarla ilgili II ve III numaralı önermelerde verilen bilgiler doğrudur. Doğru yanıt C'dir.

Doğru cevap C şıkkıdır.

2) Yaşlılıkta aile yaşam döngüsüyle ilgili aşağıdakilerden hangisi söylenebilir?

A) Sanayileşmeyle birlikte, yaşlıların çalışabilecekleri alanlar giderek artmıştır. Bu da yaşlıları üretken yapmıştır.
B) Parasal nedenlerden dolayı aileler, yaşlılarına bakma konusunda etkilenmezler.
C) Tarım toplumlarında yaşlılar, üretime katıldıklarından dolayı, söz sahibi olmayı da devam ettirmektedir.
D) Büyük baba - büyük anne veya koruyucu aile olmak yaşlılığın dezavantajlarındandır.
E) Yaşlı bireyin özellikle eşin kaybından sonra yaşamının geri kalan kısmını nerede ve kimlerle geçireceği konusu gündeme gelebilir. Bu kararda yetişkin çocukların, anne-babalarının yaşamıyla ilgili ebeveyn rolüne geçmesi çok önemlidir.

Çözüm : Gelişmekte olan ya da geleneklerine bağlı toplumlarda, yaşlılar genellikle aile içinde yaşamaktadır. İhtiyaçları aile bireyleri tarafından karşılanmaktadır. Bu toplumların bir diğer özelliği, üretim faaliyetlerinin yaşlılar tarafından kontrol edilmesidir. Örneğin tarım toplumlarında yaşlılar, üretime katıldıklarından dolayı, söz sahibi olmayı da devam ettirmektedir. Ancak sanayileşmeyle birlikte, yaşlıların çalışabilecekleri alanlar daralarak belli bir yaştan sonra tamamen ortadan kalkmaktadır. Bu da yaşlıları tüketici durumuna düşürmektedir ve çalışmayan her bireyin aileye yük olmasından söz edilebilmektedir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

3) Aşağıdaki seçeneklerden hangisi problem çözme aşamalarından birisidir?

A) Karar verme
B) Ara buluculuk
C) Müzakere
D) Hükmetme-üstünlük kurma
E) Kaçınma

Çözüm : Problemin çözümünde problemi tanıma, çözümler üretme, karar verme ve çözümü uygulamadan oluşan dört aşama önerilmektedir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

4) 68 yaşındaki Fatma Hanım oturduğu mahalledeki Kuran Kursuna yazılarak Kuran okumaya başlamıştır. Bu örnek hangi stresle başa çıkma yoludur?

A) Sosyal Yönü Ağırlıklı Başa Çıkma Yolları
B) Duygu Odaklı Başa Çıkma Yolları
C) Stresle Başa Çıkma Yolu Olarak Dinî Etkinlikler
D) Stresle Başa Çıkma Yolu Olarak Sosyal Etkinlikler
E) Çok Yönlü Başa Çıkma Yolu Olarak Mizah

Çözüm : Yaşlıların stresle başa çıkma yollarından biri de dinî etkinliklerdir. Bireylerin dini inanç sistemleri, yaşamda karşılaştıkları olayları olduğu gibi, yaşamın sonunun kaçınılmazlığı gerçeğini de kabul etmelerini ve bu gerçeğe uyum sağlamalarını kolaylaştırıcı işleve sahiptir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

5)

Aşağıdakilerden hangisi kendini gerçekleştirmekte olan bir bireyin özelliklerinden biri değildir?

A)

Gerçeği olduğu gibi algılama

B)

Çevresine bağımlı olma

C)

Demokratik karakter yapısına sahip olma

D)

Kendiliğinden, doğal davranabilme

E) Amacı araçtan ayırabilme

Çözüm : Kendini gerçekleştirmekte olan bireyin sahip olduğu bir takım özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler şu şekilde sıralanabilir: • Kendini, başkalarını ve doğayı olduğu gibi kabullenebilme, • Gerçeği olduğu gibi algılama ve içinde bulunan ortama uyum sağlama, • Derin kişilerarası ilişkiler kurabilme, • Yaşamdan zevk alabilme, • Çevresinden bağımsız olma ve özerk bir yapı gösterme, • Yaratıcı olma, • Demokratik karakter yapısına sahip olma, • Kendiliğinden, doğal davranabilme, • Kendileri dışında sorunlarla ilgilenme ve sorumluluk alabilme, • Kendine özgü bir yaşamının olması, • Toplumsal kalıplara karşı direnç gösterme ve herhangi bir kültürü aşabilme, • Düşmanca olmayan, ince bir mizah anlayışına sahip olma, • Yaşamın değişik boyutlarını görebilmeyi sağlayacak derin duygular yaşama, • Amacı araçtan ayırabilme, • Sempati, empati gibi şefkat duygularını geliştirmiş olma. Doğru yanıt B’dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

6)

Glasser'in seçim kuramına göre insanın bütün davranışlarının altında yatan temel neden aşağıdakilerden hangisidir?

A)

Varlığını sürdürebilme isteği

B)

Ait olma isteği

C)

Güçlü olma isteği

D)

Özgür olma isteği

E) Eğlence isteği

Çözüm : Glasser (1998) tarafından oluşturulan bu kurama göre birey davranışlarını kendisi seçer. İnsan hayatta kalma, ait olma, güçlü özgür olma ve eğlence ihtiyacı olarak sıralanan beş ihtiyaç tarafından yönlendirilir ve yaşamı boyunca bu ihtiyaçlarını en iyi biçimde karşılamaya çalışır. Hayatta kalma ihtiyacı yeme içme, barınma, hastalıklardan korunma anlamına gelir. Ait olma ihtiyacı sevgi, paylaşma ve iş birliği yapma ihtiyacını içerir. Güçlü olma ihtiyacı ise bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde ait olma ihtiyacının giderilmesinin ardından güçlü olma ve ilişkiyi kontrol etme ihtiyacını ifade eder. Özgürlük ihtiyacı; insanın hayatını nasıl yaşamak, kendini nasıl ifade etmek, kiminle ilişki kurmak, ne yazmak veya okumak, nasıl ibadet etmek istediğini ve insanların diğer alanlardaki yaşantılarını ifade eder. Eğlence ihtiyacı gülme, şakalaşma, spor aktiviteleri, okuma, derleme ve kişinin birçok başka yaşam alanını içerebilir. Glasser (1998)'e göre insanın bütün davranışlarının altında yatan neden, varlığını sürdürebilme isteğidir. Bu ihtiyaçlarının altında yatan, aslında insanın varlığını sürdürebilme isteğidir. Doğru yanıt A'dır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

7) Yaşlılık kavramıyla ilgili aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A) 50-60 yaş "Genç Yaşlılık" olarak adlandırılmaktadır.
B) 75-84 yaş "İleri Yaşlılık" olarak adlandırılmaktadır.
C) 85+ yaş "Çok İleri Yaşlılık" olarak adlandırılmaktadır.
D) 65 yaş ve üzeri dönem "Üçüncü yaş dönemi" olarak anılmaktadır.
E) 65 yaş ileri yetişkinliğin başlama yaşı olarak kabul edilir.

Çözüm : Yaşlanma kavramına ilişkin Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün sınıflamasına bakıldığında yaşlılığın üç aşamadan oluştuğu görülmektedir. Buna göre:
• 65-74 yaş "Genç Yaşlılık",
• 75-84 yaş "İleri Yaşlılık",
• 85+ yaş "Çok İleri Yaşlılık" olarak adlandırılmaktadır.

65 yaş ileri yetişkinliğin başlama yaşı olarak kabul edilir. Ayrıca 65 yaş ve üzeri dönem "Üçüncü yaş dönemi" olarak anılmaktadır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

8) Yılmazlık açısından bakıldığında aşağıdakilerden hangisi yaşlı bireyin mutlu olmasında önemli etkenler arasında yer alır?

A) Finansal kaynak
B) İçgörü
C) Sağlık
D) Spor yaşantısı
E) Dini inanç

Çözüm :

Yılmazlıkla ilgili kuramlarda da ele alındığı gibi yetkinlik, güven, bağlantı, karakter, katkı, başa çıkma, kontrol, içgörü, bağımsızlık, iyi ilişkiler, girişim, yaratıcılık, mizah ve ahlak yaşlı bireylerin mutlu olmasında son derece önemli alanlardır.

Doğru yanıt "B" seçeneğidir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

9) Kaçınma, Tırnak yeme ve Kekeleme gibi durumlar kaygının hangi belirtileri arasında yer almaktadır.

A) Fiziksel
B) Duygusal
C) Bilişsel
D) Davranışsal
E) Toplumsal

Çözüm : Kaygının belirtileri;

Fiziksel belirtileri;

• Kalp atışında artış
• Aşırı yorgunluk
• Solunumun artması
• Mide bulantısı
• Karın ağrısı

• Baş dönmesi
• Görüntünün bulanması
• Ağız kuruluğu
• Kasların gerilmesi
• Kalp çarpıntısı



• Kızarma
• Kusma
• Uyuşma
• Terleme

Bilişsel belirtileri;

• İncitileceği ya da korkutulacağı düşüncesi
• Canavar ya da vahşi hayvanlar düşüncesi
• Kendini eleştirme düşüncesi

• Beceriksizlik ya da yetersizlik düşüncesi
• Konsantre olmada zorluk
• Unutkanlık
• Aptal görünme düşüncesi

• Bedenin incitileceği düşüncesi
• Sevdiği birinin incitileceğidüşüncesi
• Çıldıracağı düşüncesi
• Kirleneceği düşüncesi

Davranışsal belirtileri;

• Kaçınma
• Ağlama ya da çığlık atma
• Tırnak yeme
• Sesin titremesi
• Kekeleme

• Dudakların titremesi
• Yutkunma
• Hareketsizleşme
• Seyirme
• Parmak emme

• Göz temasından kaçınma
• Fiziksel yakınlık
• Çeneyi sıkma
• Yerinde duramamama

Doğru cevap D seçeneğidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

10)

Yaşlıların bakımının ne sadece kuruma ne de sadece aileye bırakılmayarak ikisinin de uygulandığı sistem nedir?

A)

Karma model

B)

Yaşlılar köyü

C)

Evde bakım hizmeti

D)

Huzurevi

E) Sürekli eğitim merkezi

Çözüm : karma model
Doğru cevap A şıkkıdır.

11) Bireyin genel olarak nasıl hissettiğini ve bireyin kaygı yatkınlığını ifade eden kavram hangisidir?

A) Sürekli kaygı
B) Klinik kaygı
C) Durumluk kaygı
D) Sürekli öfke
E) Durumluk öfke

Çözüm : Sürekli kaygı, bireyin genel olarak nasıl hissettiğini ve bireyin kaygı yatkınlığını ifade eden bir kavramdır. Doğru cevap A'dır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

12) Sorunu ve çatışmayı görmezden gelme, yok sayma, tartışmayı en aza indirme, geri çekilme, teslim olma gibi stratejileri içeren çatışma yönetimi stratejisi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kaçınma
B) Uzlaşma-karşılıklı ödün verme
C) Hükmetme-üstünlük kurma
D) Uyma-itaat etme
E) Bütünleştirme-iş birliği yapma

Çözüm : Kaçınma: Sorunu ve çatışmayı görmezden gelme, yok sayma, tartışmayı en aza indirme, geri çekilme, teslim olma gibi stratejileri içerir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

13) Aşağıdakilerden hangisi yaşlılık döneminin avantajlarından biridir?

A) Maddi sıkıntılar
B) Güçten düşmek
C) Diledikleri gibi zaman geçirmek
D) Eşin kaybı
E) Aileye bağımlı hale gelmek

Çözüm : Yaşlılığın kendine özgü avantajları da vardır. Bir tanesi büyük baba- büyük anne veya koruyucu aile olmaktır. Gerek kendi çocuklarının çocukları gerek başka çocuklarla haşır neşir olmak, yaşlılardaki hassasiyeti su yüzüne çıkarır ve yaşlı çiftlerin kendilerinin ilgiye olan ihtiyaçlarını fark etmelerine olanak sağlar. Yaşlılık döneminin diğer bir avantajı da bireyin yapmak istediklerini kendi hızında yapabilmesiyle ilgilidir. Yeni evlenen çiftler gibi, yaşlı çiftler de diledikleri gibi gezme ve diledikleri gibi zaman geçirme özgürlüğüne sahiptirler.
Doğru cevap C şıkkıdır.

14) Yapılan araştırmalara göre, huzurevinde kalış süresi uzun olan yaşlılar için hangi durum yaşam kalitesini düşürücü bir etki yaratmaktadır?

A) Eğitim durumu
B) Çocuk sayısı
C) Ekonomik durum
D) Kültürel geçmiş
E) Cinsiyet farklılıkları

Çözüm : Özellikle ekonomik durumu kötü olan ve huzurevinde kalış süresi daha uzun olan yaşlıların yaşam kalitesinin ekonomik sorun yaşamayanlara göre düşük olduğu bulunmuştur.
Doğru cevap C şıkkıdır.

15) Emekli öğretmen Hayriye Hanım hâlâ hayatta olan öğretmen arkadaşları ile düzenli olarak buluşmakta, akrabalarıyla görüşmekte, aynı şehirde eskiden yaşamış olduğu tüm semtlerdeki eski komşuları ile bağını devam ettirmektedir. Buna göre Hayriye Hanım için aşağıdaki yorumlardan hangisi yapılabilir?

A) Hayriye Hanım içe kapanık bir bireydir
B) Hayriye Hanım kendini dış çevreden yalıtmıştır
C) Hayriye Hanım'ın sosyal ağları, farklı bağlar kurduğu pek çok insandan oluşmaktadır
D) Hayriye Hanım yalnızlık yaşamaktadır
E) Hayriye Hanım'ın aile içi ilişkileri olumlu değildir

Çözüm : Hayriye Hanım'ın hâlâ hayatta olan öğretmen arkadaşları ile düzenli olarak buluşması, akrabalarıyla görüşmesi, aynı şehirde eskiden yaşamış olduğu tüm semtlerdeki eski komşuları ile bağını devam ettirmesi durumunda onun sosyal ağlarının, farklı bağlar kurduğu pek çok insandan oluştuğunu söylemek mümkündür.
Doğru cevap C şıkkıdır.

16) "Demans (bunama) problemi nedeniyle günlük yaşamla ilgili gelişmeleri ve bilgileri belleğinde tutamayan Lütfiye Hanım, hızla yaşamla bağını koparma sürecine girmiştir. Hastalığının özellikleri hakkında bilgi sahibi olan üniversite öğrencisi torunu, her gün fakülteden geldikten sonra bir saat, anneannesiyle fotoğraf albümlerini incelemekte, birlikte 'zamanda yolculuğa' çıkmaktadırlar. Bu işlem, Lütfiye Hanım'ın çok kolay hatırlayabildiği geçmişine dönerek ve oradaki özellikle olumlu, mutlu ve komik olayları hatırlayarak ve torununa anlatarak haz almasını, duygu durumunu korumasını sağlamaktadır." Bu durum stres ile başa çıkmanın hangi türüne örnek teşkil etmektedir?

A) Duygu odaklı başa çıkma
B) Fiziksel yönelimli başa çıkma
C) Bilişsel yönelimli başa çıkma
D) Sosyal yönlü başa çıkma
E) Çok yönlü başa çıkma

Çözüm : Özellikle yaşlılık döneminde, bilişsel yeterliliklerinde ciddi kayıplar yaşayan yaşlılar için duygu odaklı başa çıkma yollarını geliştirmek ve özellikle yaşanan stresle başa çıkmak, depresyona girmekten korunmak için işlevsel olacaktır. Demans (bunama) problemi nedeniyle günlük yaşamla ilgili gelişmeleri ve bilgileri belleğinde tutamayan Lütfiye Hanım, hızla yaşamla bağını koparma sürecine girmiştir. Hastalığının özellikleri hakkında bilgi sahibi olan üniversite öğrencisi torunu, her gün fakülteden geldikten sonra bir saat, anneannesiyle fotoğraf albümlerini incelemekte, birlikte "zamanda yolculuğa" çıkmaktadırlar. Bu işlem, Lütfiye Hanım'ın çok kolay hatırlayabildiği geçmişine dönerek ve oradaki özellikle olumlu, mutlu ve komik olayları hatırlayarak ve torununa anlatarak haz almasını, duygu durumunu korumasını sağlamaktadır. Bu paylaşımın Lütfiye Hanım'ın bakım sorumluluğunu alan kızının "soluk almasını sağlama" gibi yan ürünün yanı sıra çeşitli anılar ve ayrıntıların gündeme gelmesiyle nesiller arasında bağlantı kurulmasını sağlayıcı bir işlevi de bulunmaktadır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

17) Yüksek düzeyli düşünmeyi gerektiren, etkili çözüm yollarının belirlenmesi, uygun olabilecek çözüm yolunun seçilmesi ve karar verilmesini kapsayan bilişsel ve davranışsal sürecin adı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Problem çözme
B) Stresle başa çıkma
C) Alternatif çözüm üretme
D) Kaygı oluşturma
E) Bellek temizleme

Çözüm : Problem çözme, yüksek düzeyli düşünmeyi gerektiren, etkili çözüm yollarının belirlenmesi, uygun olabilecek çözüm yolunun seçilmesi ve karar verilmesini kapsayan bilişsel ve davranışsal bir süreçtir (D'Zurilla and Nezu 2001). Problem çözme becerisi, bireyin gün- delik yaşamını devam ettirebilmesini sağladığından fiziksel ve ruhsal sağlığı için önemlidir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

18) Bireyin kendini olumlu algılaması, sınırlılıklarının farkında olması, başkalarıyla güvenli ve samimi ilişkiler geliştirmesi, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendirmesi, özerk ve bağımsız hareket edebilmesi, yaşam amacının ve anlamının olması, kapasitesinin farkında olması ve bu kapasitesini geliştirmeye çalışmasını yansıtan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Öznel iyi oluş
B) Psikolojik iyi oluş
C) İyi oluş
D) Yılmazlık
E) Mutluluk

Çözüm : Psikolojik iyi oluş, yaşamdan zevk almanın ötesinde bireyin sınırlılıklarının farkında olması, özerk ve bağımsız olması, yaşam amacının ve anlamının olması ve kendini geliştirme çabasıdır. Psikolojik iyi oluşun arkasında, bireyin potansiyelini gerçekleştirilmesini savunan, psikolojik iyi oluşun sadece mutluluk ve iyi hissetmeyi deneyimlemek olmadığı, yapılan çalışmalarla çokça tartışılmış, yaşam için doyum ve hazdan daha fazla şeyler olması gerektiği üzerinde durulmuştur. Psikolojik iyi oluşta gerçek mutluluğa, erdemin ifade edilmesi ve yapmaya değer olan şeylerin yapılması ile ulaşılır.
Doğru cevap B şıkkıdır.

19) Aşağıdakilerden hangisi kaygının fiziksel belirtilerinden değildir?

A) Kan basıncının artması
B) Solunumun artması
C) Unutkanlık
D) Titreme
E) Göz bebeklerinin genişlemesi

Çözüm : Kaygının fiziksel belirtileri arasında kalp basıncı ve atışında artış, aşırı yorgunluk, solunumun artması, mide bulantısı, karın ağrısı, baş dönmesi, görüntünün bulanması, ağız kuruluğu, kasların gerilmesi, kalp çarpıntısı, kızarma, kusma, uyuşma, terleme ve göz bebeklerindeki genişleme sayılabilir. Unutkanlık ise kaygının bilişsel belirtilerindendir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

20)

Aşağıda bazı özellikleri verilen yaşlı bireylerden hangisinin diğerlerinden daha mutlu olması beklenir?

A) Yoksullar yararına çalışmalar yapan
B) Sosyal medyada fotoğraf paylaşan
C) Estetik yaptıran
D) Ülke çapında tanınır olan
E) Gelecek kuşaklara bırakabileceği parası olan

Çözüm :

bireyin yaşamda bir amacı olmasının psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir. Kasser ve Ryan, içsel ve dışsal amaç olmak üzere iki tür amaçtan söz etmişlerdir: Topluma katkı, kişisel gelişim, kişiler arası ilişki ve fiziksel sağlık gibi amaçları içsel yaşam amacı; ünlü olma, çekici olma ve zengin olma gibi amaçları ise dışsal yaşam amacı olarak adlandırmışlardır. İçsel amaçların, öz saygı ve kendini gerçekleştirme ile olumlu yönde; depresyon ve kaygı ile olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yoksullar yararına çalışmalar yapmak içsel amaçlar kapsamında olduğundan, bu bireyin diğerlerinden daha mutlu olması beklenir. Doğru yanıt A seçeneğidir.

Doğru cevap A şıkkıdır.